(نظام الحياة الغذائي: الكيتوجينيك)

شرح مدعّم بالصور والتفاصيل عن كل ما يتعلق بالكيتو والصيام المتقطع



كل ما كُتب هنا هو باجتهاد أشخاص جربوا الكيتوجينيك وتغيرت حياتهم للأفضل، فإذا وجدت ما كُتب هنا مفيدًا فنرجو منك الدعاء لنا والأهم نشره ومشاركته مع الآخرين.

الفهرس:

مقدمة:

تتفق جميع أو أغلبية الأنظمة الصحية على الامتناع أو التقليل من الكربوهيدرات والسكر ومشتقاتهما، حيث أصبحت حقيقة ثابتة أن تناولهما بكميات عالية ومستمرة تؤدي إلى العديد من الأمراض والمشكلات، وهنا أتت الكثير من الأنظمة لتحل هذه المعضلة.

تنبيهات عامة:

- قبل اجراء أي خطوة صحيَّة ننصح باستشارة طبيبك وخصوصا إذا كنت تعاني من حالات مرضية استثنائية.
- كل ما كُتب هنا هو لأغراض تثقيفية وتطبيقها يعود بالمسؤولية عليك.
- كل ما كُتب هنا هو نقطة بداية لبحثك الخاص عن أفضل الخيارات الصحية التي تتلاءم مع حياتك.

أضرار الكربوهيدرات والسكر؟

- ضعف في العمليات الدماغية.
- ارتفاع في سكر الدم.
- ضعف الطاقة والخمول.
- أضرار على الجهاز الهضمي على المدى البعيد.
- ارتفاع ضغط الدم.
- الزيادة في الوزن.
- يرفع نسبة احتمالية الاصابة بالسكري.
- يرفع نسبة الاصابة بأمراض الذاكرة كالزهايمر.

أمثلة على الكربوهيدرات:

الأرز، الطحين، الخبز، المعجنات، السكريات بجميع أنواعها.

أمثلة على الدهون الصحية:

اللحم، البيض، الدجاج، السمك، زيت الافوكادو، زيت جوز الهند وغيرها.



ما هو نظام الكيتوجينك؟

هو نظام غذائي يقوم على مبدأ كربوهيدرات قليلة مع دهون صحية عالية. حيث تحرص في وجباتك ليس فقط على تجنب الكربوهيدرات والسكريات بل أيضا على أن تأكل نسبة دهون صحية عالية.

لماذا نظام الكيتوجينيك وليس غيره؟

بدأ نظام الكيتو باكتساب شهرة واسعة مؤخرًا لما يتميز به من إيجابيات مباشرة وغير مباشرة تجعله خيارًا أفضل ومنها التالي:

1. خسارة الوزن.
2. وجبات الكيتو مشبعة مما تقلل من رغبتك المتواصلة في الأكل
3. طاقة ثابتة على مستوى اليوم.
4. مناسب للمشغولين بالأعمال.
5. خيارات واسعة من الوجبات.
6. يمكنّك من الاستمرار فيه لفترة طويلة.
7. لن تشعر بأنك محروم من الطعام.
8. استقرار الهرمونات الداخلية.
9. التخلص من الخمول
10. استقرار مستويات الإنسولين.
11. استقرار مستويات السكر بالدم.
12. يعينك على الانضباط كون الجوع يقل.
13. تتضاعف ثقتك بنفسك.
14. تحسن الهضم.

15. عودة فعالية هرمون الشبع.
16. يحسن البشرة والأنسجة الداخلية.
17. يقلل الاصابة بأمراض القلب والكولسترول والسكري وغيرها.
18. يحسن الذاكرة.
19. يرفع كفاءة حرق الدهون الداخلية.
20. ينظف الجسم داخليًا ويعين على حياة أطول بإذن الله.

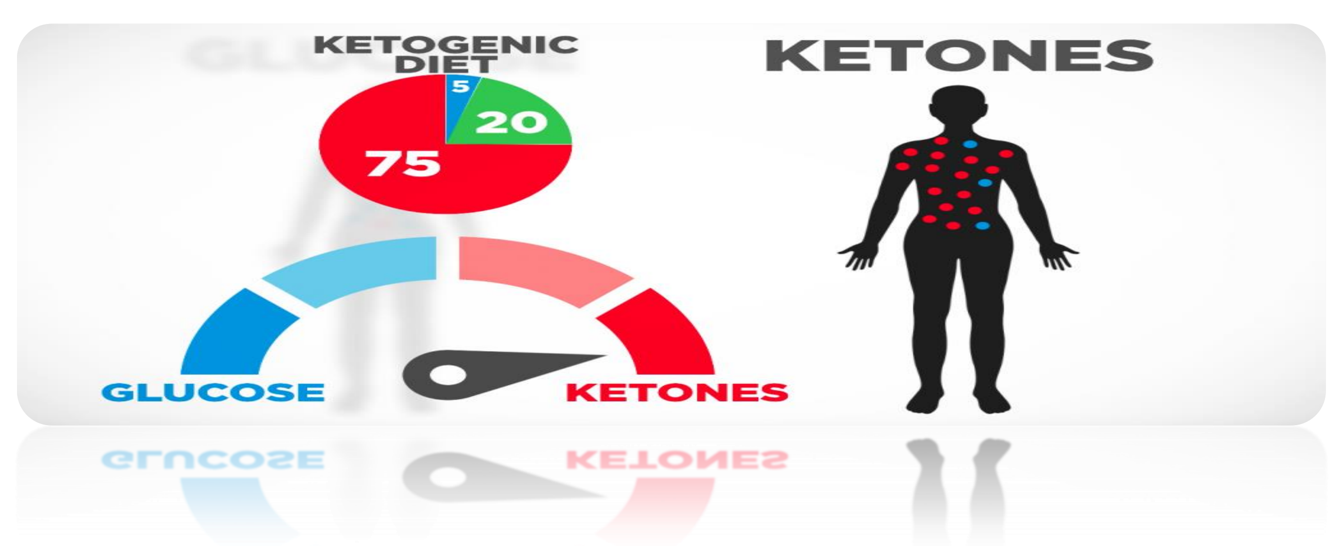
ماذا يحدث للجسم عند اتباع نظام الكيتو؟

من الضروري أن يفهم الفرد التغيرات الداخلية بالجسم ليصل لوعي أعمق عن النظام الذي يتبعه. ولهذا هنا شرح مبسّط جدًا عن ذلك.

لتبسيط الأمر دعونا نتخيل سيارة حديثة ذات قدرة على استخدام الوقود كمصدر طاقة والكهرباء أيضًا. هذه السيارة تعمل بالوقود أولاً حتى انتهاءه، فإذا انتهى الوقود تقوم باستخدام طاقة الكهرباء كمصدر طاقة نقي ولهذا إذا أرت مصدر الطاقة النقي عليك بحرمانها من الوقود الملوث. جسم الانسان ذو طبيعة مشابهة، فهو يستخدم الكربوهيدرات كمصدر طاقة أولا وعند انتهاءه يتحول لحرق الدهون في الجسم أو تلك التي نغذيه بها. ولهذا كلما أعطيت الجسم كربوهيدرات وسكريات سيهرع مباشرةً لاستخدامها ويقوم بتخزين الدهون باستمرار وهو ما يشكل زيادة في الوزن.

ولهذا فالحل المثالي للتحويل إلى مصدر الطاقة النقي وهو الدهون وحرقها يكون من خلال تقليل الكربوهيدرات والسكريات إلى 50 جرام في اليوم.

عندما يشعر جسم الانسان بأنه لا يملك كربوهيدرات سيقوم بالاعتماد على حرق الدهون، ولكن لأننا أمضينا سنوات طويلة لا نستخدم هذه الالة فسنمر ببعض الاعراض الانسحابية والتي ستزول مع مرور الأيام.



الأعراض الانسحابية للكيتو:

ستعاني من بعض الاعراض التالية :

- الصداع
- الخمول والتعب
- الأرق
- التلهف للسكريات
- التعب العام بالجسم
- مشاكل بالهضم
- ضعف التركيز

ولكننا نؤكد بأن كل هذه الأعراض طبيعية وتحتاج إلى الصبر فالجسم يجري تعديلاته الخاصه مع النظام الصحي الجديد. قد تستغرق عملية التحول لدى بعض

الاشخاص من اسبوع إلى 6 اسابيع، ولكنها بالغالب تستغرق أيام معدودة بحسب طبيعة الجسم.

سحر الكيتو:

عندما يتلاءم جسمك مع آلة حرق الدهون الداخلية تهانينا أنت الان في مرحلة تسمى الكيتوسيس، وفي هذه المرحلة ستفرز الكبد جزيئات كطاقة ناتجة من حرق الدهون تسمى كيتون، وهي جزيئات أكثر نقاوة وقوة من جزيئات الطاقة التي تأتي من الكربوهيدرات والسكريات الملوثة. هنا الجسم أصبح مكينة لحرق الدهون الداخلية والكثير الكثير من الفوائد الملحوظة.

ولكن انتبه، بقاؤك في حالة الكيتوسيس مرهون بابتعادك عن الكربوهيدرات والسكريات المصنَّعة تماما، وأي كسر لهذه القاعدة وخصوصا في الأيام الأولى سيعيد الجسم لحرق الكربوهيدرات مجددا وسيؤخر دخولك في حالة الكيتوسيس مجددًا، وهي التي أيضا مرهونة بأن تحرص في وجباتك على نسبة دهون عالية تأتي من حلول كثيرة سنتطرق لها لاحقا.

إذا كنت تقول يجب الابتعاد عن الكربوهيدرات والسكريات تماما فمن أي نأتي بأقل من 50 جرام كربوهيدرات لليوم؟

هذه الكمية من الكربوهيدرات تأتي من الخضروات والمكسرات وبعض ما تحتويه الوجبات من نسب بسيطة والأهم أنها طبيعية وليست مصنَّعة.

ما دور الرياضة في نظام الكيتوجينيك؟

بعيدًا عن أي نظام تعتبر الرياضة عادة صحية، ومع نظام الكيتوجينيك فهناك أمران يجب الانتباه لهما، وهما أنه يوجد نوعان من الرياضة:

الرياضات الهوائية:

مثل المشي والركض والدراجة الهوائية وتمارين الايروبكس وغيرها

والرياضات اللاهوائية:

مثل حمل الأثقال وتمارين القوة وغيرها

- من الملاحظ أن نظام الكيتو يعمل بكفاءة أكثر مع الرياضات الهوائية كالمشي، بل يسرع في عمليات حرق الدهون ويمكن للكيتو أن يوفر الطاقة بكل سهولة لهذه الرياضات، ولكن الرياضات الهوائية ستحتاج لكربوهيدرات اضافية وقليلة لكي يمكنك الاداء بشكل عالي.



10 أخطاء يتم ارتكابها فى الكيتوجينيك:

1. أكل الفواكه، بغض النظر عن أن الفواكه مصدرها طبيعي ولكنها لازالت تحتوي على كمية سكر عالية تؤثر على النظام.
2. عدم زيادة الدهون، أهم ما يميز الكيتو هو الدهون العالية، ولذلك يمكنك استخدام زيت الافوكادو أو جوز الهند أو الزبدة لقلي طعامك وضمان نسبة عالية من الدهون.
3. أكل المكسرات المسموحة بكميات عالية، المكسرات جيدة ولكنها تحتوي على نسب كربوهيدرات ستؤثر على نظامك في حالة الافراط في أكلها.
4. استهلاك الألبان والحليب: اقطع جميع أنواع الألبان ،حتى تلك عالية الدهون، لأن الألبان تسبب ارتفاع في الانسولين وأضرار أخرى.
5. الأكل حتى لو لم تشعر بالجوع، لا تأكل إلا في وقت الجوع، لأنه في حالة الشبع فجسمك يتغذى على الدهون الداخلية، فمجرد أكلك سيجعله يتغذى على الدهون الخارجية، فقط استمع لجسمك.
6. السهر والتقصير في النوم، النوم يعتبر عنصر أساسي ورئيسي في عمليات حرق الدهون وانتظام الهرمونات واستقرار الجسم، فلا تتهاون في نومك واحترمه وخذ كفايتك.
7. عدم أكل كفايتك من البروتين، بالتأكيد الكيتو يركز على قليل الكربوهيدرات وعالي الدهون ولكن يبقى البروتين مكون أساسي للكثير من العمليات، ولكن احرص أن يكون بنسب مناسبة.
8. تعريض نفسك للضغوط الغير ضرورية: الضغط النفسي من الممكن أن يضر بعملياتك الداخلية، فهو يتسبب بارتفاع هرمون الكورتيزول وهو يعرقل الكثير من عمليات حرق الدهون.

9. الأكل قبل النوم، حتى الطعام الصحي يجب أن لا يؤكل قبل النوم، فذلك يضر بعمق نومك.
10. أكل دهون بكميات مبالغ فيها، كُل دهون عالية بقدر حاجة جسمك وبالقدر الذي يشبعك ولكن لا تفرط فذلك يؤخر من نزول الوزن.

ماهي وجبات الكيتو المسموحة؟

- اللحوم الحمراء : وخاصة تلك التي تحتوي على نسبة دهون عالية.
- الدجاج: وينصح قليه بالزيوت ذات الدهون العالية كالتي ذكرت بالأسفل.
- الأسماك بكافة أنواعها: وخاصة سمك السلمون.
- البيض: وينصح بإضافة طبقات الجبن عليه.
- المقبلات: الحمص والمتبل وتلك التي لا تحتوي على نشويات عالية.

الطعام	كُل	تجنَّب
الفواكه	الفراولة، الأفوكادو، التوت البري الأحمر أو الأزرق، البطيخ(بشكل قليل).	غالبية الفواكه ذات السكر العالي.
الخضروات	السبانخ، البروكلي، الزهرة، الخضروات الخضراء جميعها، الطماطم، البصل، الثوم،الفلفل،المشروم،	الجزر، البطاطا.

	الخيار. الزيتون الأخضر والأسود والهالبينو.	
الطحين		تجنبه بكافة أنواعه
المكسرات	الجوز، اللوز، الفستق(بكميات بسيطة).	الكاجو وغيره.
الدهون	زيت الافوكادو، زيت جوز الهند، السمن، الزبدة زيت الزيتون.	الزيوت العادية.
البهارات والمحلَّيات	ملح البحر (sea salt)، الفلفل الاسود، الفلفل الأحمر، البهارات بكافة أنواعها مسموح بها.	
السكر الصناعي	ابحث عن سكر مصنوع من ستيفيا (stevia)، مع النصح بالابتعاد عن السكر تماما في أول شهر.	سكرلوز،أوكزيليتول، أسبارتيم، والسكر الأبيض.

الألبان والحليب	حليب جوز الهند (غير محلّى بالسكر)، حليب اللوز(غير محلّى بالسكر).	كافة الألبان وأنواع الحليب.



كيف نتسوق للكيتوجينيك؟

من الأمور المشتتة التي قد يبدأ بها أي شخص صاحب حمية هو معرفة ما المسموح وما الممنوع عند التسوق من المراكز التجارية، ولهذا هنا بعض الإرشادات العامة.

1. ابحث عن المعدوم أو الأقل نسبة من الكربوهيدرات والسكر.
2. مع السابق، ابحث عن الأكثر احتواءً للدهون الصحية.

كيف تأكل من المطاعم وجبات كيتو؟

الأكل في المطاعم قد يكون أكثر امتاعًا وسهولة فهناك من يجد صعوبة في طبخ وجباته بنفسه لالتزاماته المهنية ربما أو لحياته الاجتماعية، أو أنه يرغب في التغيير نوعا ما ولهذا احرص في المطاعم على أن تختار وجبات لا تحتوي على الكربوهيدرات كالخبز مثلا، ولهذا يسمح بالأمور الباقية التي اعتدت عليها كاللحوم والمشويات المتنوعة والأكلات البحرية والدجاج والسلطات.

ماذا بعد الكيتوجينك؟

يتساءل البعض هل سأظل على هذا النظام طيلة حياتي؟ وخصوصا بعد تحقيق أهدافي؟

لا يمكن بأي حال من الأحوال الرجوع للعادات الصحية السيئة ومن ثم انتظار بقاء النتائج على ماهي، سواءً مع نظام الكيتو او أي نظام صحي على وجه الأرض، فليس هناك عصا سحرية لفعل ذلك، ولكن يمكنك اجراء بعض التعديلات على حياتك والتي تضمن لك عدم الرجوع لوضعك السابق.

ومن الجدير بالذكر أن أغلب الاشخاص الذين اتبعوا نظام الكيتو وكانت لديهم معرفة وقناعة بأضرار الاكثار من الكربوهيدرات، غيروا رأيهم لاحقا من التفكير بالعودة الى الكربوهيدرات إلى الابتعاد عنها أو أكلها فقط في المناسبات لأنهم لا يريدون التخلي عن كل مميزات وفوائد الكيتو الذهنية والجسدية في حياتهم.

مدة تطبيق نظام الكيتو بصرامة؟

يختلف الجميع في مدة تطبيق الكيتو بحسب أهدافهم وظروفهم الصحية، ولكن ينصح بشدة بالالتزام بنظام الكيتو لمدة 3 أشهر متتالية أو شهرين على أقل الاحتمالات قبل التفكير بأكل نشويات مجددًا، لماذا؟ لأن الجسم في هذه الحالة سيرفع من كفاءة حرق الدهون ويتعود على ذلك، مما يعني أنه بعد هذه الثلاثة أشهر حتى وإن أكلت نشويات مجددا ستكون لديك المقدرة الداخلية للعودة لحالة الكيتوسيس.

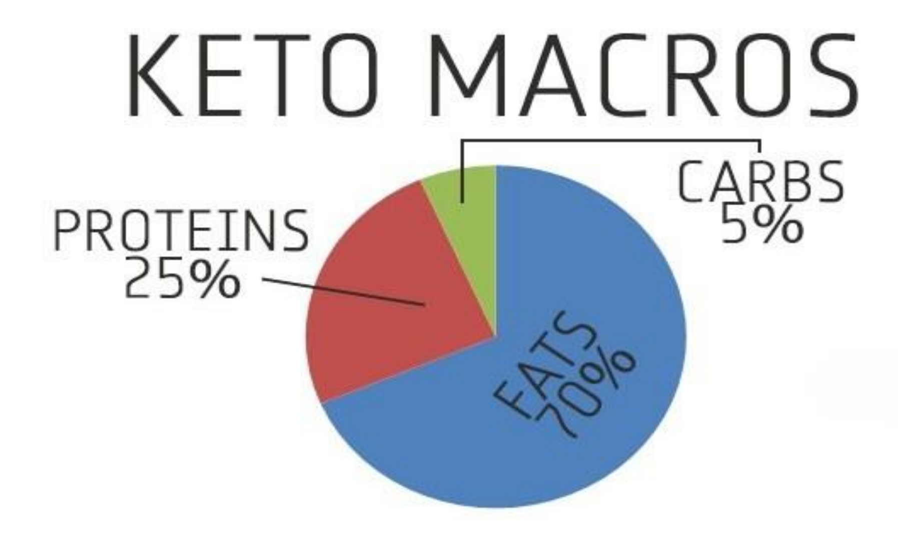
استخدام ميزان وزن الطعام بطريقة صحيحة:

يعتقد البعض أنَّ استخدام الميزان لا يحتاج لتنبيهات، ولكنه من الممكن أن يكون عدوك الأول، يجب عليك ألا تحصر نفسك في الأرقام، فكثرة الهوس بالأرقام وتتبع النزول يوميًا خطأ قد يسبب لك الاحباط. يجب أن تعرف بأن مرحلة النزول بالوزن هي مرحلة متذبذبة قد تلاحظ نزولا سريعا في بعض الفترات وقد تلاحظ بطئًا في أيامٍ أخرى بل وأبعد من ذلك قد تلاحظ زيادة في الوزن في أيامٍ أخرى خصوصا إذا كنت تمارس الرياضة فالجسم سيبني عضلات أكبر، لا يجب أن يحبطك ذلك، استمر وواصل وستأتي النتائج مع الوقت، ينصح بقياس الوزن مرة كل أسبوع فقط، وينصح أكثر بالنظر للمقاييس الأخرى غير النزول في الوزن، كالراحة النفسية، والاحساس بالشبع، وقوة التركيز فهذه كلها مقاييس بأنك في الطريق الصحيح.

السعرات الحرارية وحسابها:

في نظام الكيتو جينيك يجب أن تحرص على أن تكون وجباتك ذات النسب التالية:

- 70% منها دهون صحية.
- 25% منها بروتين.
- 5% كربوهيدرات.



فإذا كنت تأكل 1500 سعرة حرارية في اليوم فيجب أن تكون:

- 1500 X 70% = 1050 سعرة من الدهون الصحية.
- 1500 X 25% = 375 سعرة من البروتين.
- 1500 X5% = 75 سعرة من الكربوهيدرات.



كيف يمكنني معرفة سعراتي الحرارية المطلوبة في اليوم؟

هناك مواقع كثيرة في فضاء الانترنت تدخل فيها بياناتك ثم تحسب لك ذلك ومنها:

1. https://www.ruled.me/keto-calculator/
2. https://www.perfectketo.com/keto-macro-calculator/

هل احتاج لحساب السعرات الحرارية لكل وجبة؟

لا، وهذا من مميزات الكيتوجينيك، ولكن يفضل أحيانًا التأكد بأنك لا تستهلك أقل من المطلوب أو تأكل أكثر من ذلك.

ولكن في حالة كنت من المهتمين ومحبي الالتزام العالي هذه أهم برامج الهاتف التي تدخل فيها وجباتك اليومية وستخبرك بنسب الدهون والبروتين والكربوهيدرات في طعامك لتجنب بعض الاخطاء:

1. Carbs Manager
2. Macros
3. Calorie Counter – MyFitnessPal

أسئلة شائعة عن الكيتوجينك:

- كم يحتاج الجسم للدخول إلى حالة الكيتوسيس؟

يحتاج ما يقارب 2 إلى 7 أيام. قد تمتد لأسابيع لدى البعض بحسب الأجسام.

- أستخدم نظام آخر وأجد أنه يناسبني هل يجب أن أتبع نظام الكيتو؟

لا، إذا كنت تجد أن نظامك الصحي يحقق أهدافك الخاصة فأكمل عليه، ولكن نظام الكيتو من الجدير تجربته.

- هل من الممكن شرب العصائر؟

العصائر تعتبر اسوء وضعًا من الفواكه، لأنك لن تشرب برتقالة واحدة بل لا يقل عن 3، ولهذا فكمية السكر فيها مضاعفة.

- هل يعقل أنه يمكن خسارة الوزن بدون رياضة؟

نعم، لأن الجسم سيستهلك كافة الدهون الموجودة في داخلك ولن تحتاج لحرقها بالرياضة، ولكننا نؤيد بشدة اضافة الرياضة كعادة صحيَّة ولفوائدها الكثيرة.

- الكربوهيدرات عنصر ضروري كيف نتوقف عنه؟

هناك فرق بين أكل الكربوهيدرات بنسب قليلة وبين الافراط فيه، فالمبالغة هي ما تسبب اضرار، وهناك فرق بين الكربوهيدرات التي تأتي من المصادر الطبيعية كالخضروات والمكسرات وتلك التي تدخل فيها عمليات

تصنيعية ومكرره وكيميائية أحيانًا. ولهذا يجب تقليل الكربوهيدرات وليس منعها.

- أعاني من الإمساك، كيف أعالج ذلك؟

الإمساك هو عارض طبيعي عند عدم أكل الكربوهيدرات بكثرة، والعلاج يكون

1. بأكل سلطة بكميات عالية وخصوصا الخضراء فهي عبارة عن ألياف لا يهضمها الجسم بل يتخلص منها.
2. اعداد شربة العظام، وهي من أكثر الشوربات فائدة لما تحتويه على المعادن والفوائد وتلين البطن بشكل مباشر.
3. توقف عن أكل الكثير من المكسرات.
4. اشرب القهوة أو الشاي الأخضر.
5. تناول مكملات مغنيسيوم.

- لماذا علي شرب الماء كثيرًا؟

دخولك في حالة الكيتوسيس سيجعلك تفقد سوائل بسرعة، ولهذا فشرب الماء بشكل أكثر يبعدك عن الجفاف. وينصح مجددا بشوربة العظام لتزويد جسدك بالمعادن اللازمة.

- ماذا عن البقوليات؟

امتنع عنها عدا الحمص والمتبل لا بأس بهما.

الصيام المتقطع



ما هو الصيام المتقطع؟

يعتبر الصيام المتقطع من أحدث الأساليب الصحية التي أثبتتها الدراسات ولازالت تتوالى الاثباتات العلمية عليها.

وهو أن يقسم الانسان يومه إلى قسمين:

قسم الصيام ويمتد إلى 16 ساعة، وقسم الأكل ويمتد إلى 8 ساعات، إلا أن هناك بعض الأخبار السارة:

- في وقت الصيام يمكنك شرب الماء والقهوة فقط، على أن تبتعد عن الأكل وأي غذاء به سعرات حرارية.
- ساعات النوم تحسب ضمن ساعات الصيام.
- يمكنك تغيير ساعات الصيام والأكل بحسب رغبتك على أن تثبتها وتلتزم بها بشكل دائم ليتعود عليها الجسم.

ما فوائد الصيام المتقطع؟

عندما تبدأ بالصيام المتقطع سيدخل جسمك في حالة من الراحة تمكنه اجراء اصلاحات داخل الجسم، وبسبب عدم أكلك في هذا التوقيت فسينخفض هرمون الانسولين وهو ما يسمح لهرمون أخر بالعمل وهو هرمون النمو.

هرمون النمو هو الهرمون المسؤول عن عمل اصلاحات داخليه في الجسم ويساعد على حرق الدهون وامداد الطاقة ورفع التركيز وبناء العضلات وفوائد كبيرة جدا.

أنوع الصيام المتقطع؟

- 14 ساعة صيام و10 ساعات أكل
- 16 ساعة صيام و8 ساعات أكل
- 18 ساعة صيام و6 ساعات أكل
- 20 ساعة صيام و4 ساعات أكل

ما علاقة الصيام المتقطع بالكيتو؟

يعتبر استخدام نظام الصيام ونظام الكيتو في ساعات الأكل هو من أفضل الحلول لخسارة الوزن، فسيتمكن جسمك من حرق الدهون في غالب أوقات اليوم.

ولهذا من الجيد أن تجربهما معا، و إذا لم ترغب بالصيام فلابأس يمكنك تطبيق الكيتو بمفرده وستحصل على نتائج ولكن ليس بالسرعة نفسها عندما تطبق النظامين معًا.

خطوات عمليّة لبداية الكيتو والصيام:

المرحلة	الخطوات
الأسبوع الأول	• ابدأ بالصيام المتقطع، توقف عن الأكل 9 مساءًا وكل عند ال1 ظهرًا. • لا تعمل الكيتو مباشرة. كل وجباتك الاعتيادية. • لا تكثر الأكل في ساعات الأكل. • اشرب كميات كافية من الماء. • اعتبره اسبوع استعداد، وقم بالبحث والقراءة أكثر.
الأسبوع الثاني	• أضف الكيتو إلى الصيام المتقطع، واقطع كافة أنواع الكربوهيدرات والسكريات. • قم بالتسوق للكيتو. • خطط لوجباتك.(مهم جدًا) • اذا استطعت، قم بإعداد شوربة العظام كل يومين. • اشرب كميات كافية من الماء. • لا تقم بالرياضة في هذه المرحلة الانتقالية.

الأسبوع الثالث	• أكمل على ما سبق في الأسبوع الثاني. • أضف المشي الخفيف والرياضة لحياتك مع يومين راحة. • خطط لوجباتك بحكمة أكثر.

التسوق للكيتو:

(ملاحظة: هذه المنتجات هي أمثلة فقط ولهذا اختر النوعية ذات الكربوهيدرات القليلة والدهون العالية ولا تَحُدَّ نفسك. الأهم الانتباه للقيم الغذائية.)

اللحوم





الدجاج





(ويفضل الدجاج مع الجلد لاحتوائها على نسبة دهون صحية عالية.)

الأسماك والروبيان









(سمك السلمون الأحمر من أفضل أنواع الأسماك التي تحتوي على دهون.)

البيض





المكسرات









الأجبان





زيوت الطبخ



زيت الأفوكادو



زيت الزيتون



زيت جوز الهند



السمن الأصيل

أخرى



(يمكن استخدام كريمة الخفق لزيادة نسبة الدهون في الوجبات)



(هذا النوع من المحليات متوفر في المراكز التجارية المحلية وهي رائعة لخلوها من السكر والكربوهيدرات وذات طعم رائع)



(ملح البحر أو ملح الهملايا، متوفر في المراكز المحلية وهو بديل ممتاز وضروري في الكيتو لاحتوائه على معادن كثيرة تعوض نقص الجسم)



(الشاي الأخضر من أكثر المواد أصالةً وفائدة للجسم وخصوصا لحرق الدهون والأكسدة)

من الجدير بالذكر أن بعض مطاعم الوجبات السريعة تقدم وجبة برجر تُلفّ بالخس أو الملفوف وتقدم بطريقة جميلة وتسمى (lettuce wrapped Burger)، يمكنك استخدامها كبديل ومن هذه المطاعم في عُمان:

- مطاعم هارديز
- فايف جايز
- موياه برجر

(ملاحظة: فقط انتبه لكثرة المحليات والصوص المستخدم.)



منشورات أخرى مفيدة في الكيتو:





Keto Diet
WHAT FOODS TO:
EAT
Eggs
Bell Peppers
Zucchini
Fish (Salmon, Tuna, Sardines)
Avocado
Chicken
Cucumber
Mutton
Onion
Pork
Cabbage
Ham
Spinach
Cheese, Butter & cream
Nuts and seeds (Almonds, Pistachios, Walnuts)
Ghee
Unsweetened peanut butter
Paneer (cottage cheese)
Olive Oil
Tofu
Soy/Almond Milk
Coconut Oil

Ketogenic Diet

GROCERY SHOPPING LIST

HERE IS A LIST OF FOOD ITEMS YOU CAN ADD TO YOUR SHOPPING CART TO HELP YOU KEEP THAT DIETARY FAT AT A MAXIMUM.



Grass-fed beef, Lamb, Pork



Poultry (Chicken, Turkey, Duck)



Butter



Olives



Olive oil, Vegetable oil,
Salad dressings



Avocado



Fish and Seafood



Nuts and Seeds



Whole eggs (whites and yolks)



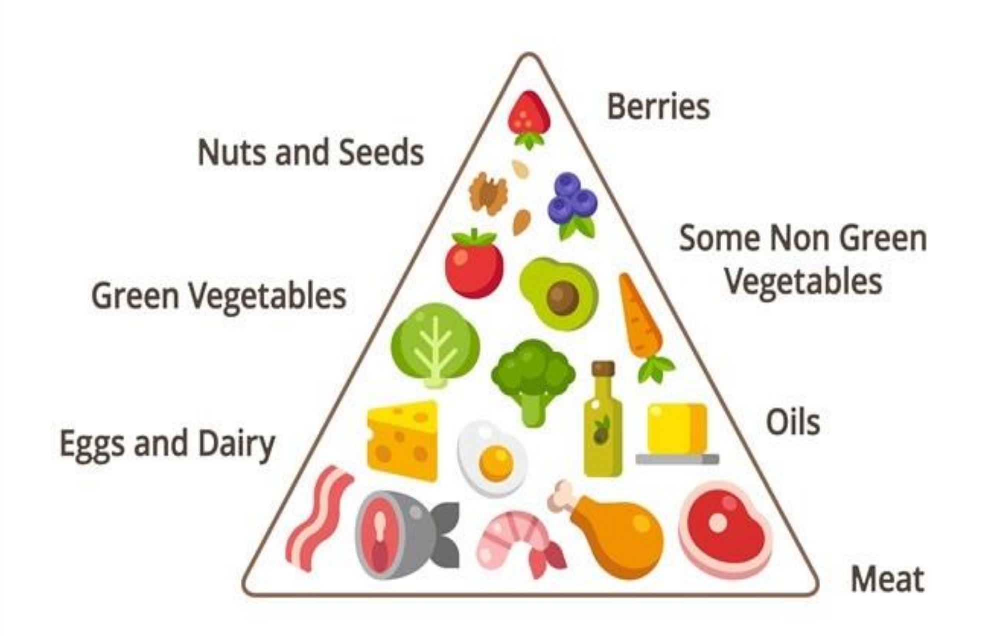
Nut butter (except peanut)



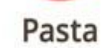
Full-fat dairy products



KETO Food Pyramid



Exclude:






Bread Pasta Sugar Milk Corn Beans Rice











Keto Food List
What's in
YOUR Diet?

مصادر مهمة لمعلومات اضافية عن الكيتو والصيام المتقطع:

قناة مترجمة عن أشهر علماء الكيتو د.بيرج:

https://www.youtube.com/channel/UCjhTqam6dBRR7SrG12fgTwA

لإيجاد وصفات غذائية للكيتو:

ادخل برنامج انستجرام واكتب أحد الهاشتاقات الآتية في البحث:

#keto

#ketodiet

#ketofood

Keto is life

Letsketo

Simpleketodiet